

【大学間協定留学】 留学報告書

記入日	2026 年 7 月 1 日
明治大学の所属学部・研究科 ※学部・学科・研究科・専攻等	明治大学大学院文学研究科仏文学専攻
留学(渡航)した時の学年	博士前期課程 2 年生
帰国年月日	2026 年 6 月 30 日
明治大学卒業予定年月	2027 年 3 月
留学先大学について	
留学先国	フランス共和国
留学先大学	ソルボンヌ・ヌーヴェル大学(パリ第三大学)(日本語名) Université Sorbonne-Nouvelle(現地言語名)
現地使用言語/ 授業使用言語	フランス語/フランス語
留学期間	2025 年 9 月～2026 年 6 月
留学先大学で在籍した学年	博士前期課程 2 年生
留学先の所属学部等	☒ 特定の学部・研究科等に所属している(以下に学部等名を記入) ※学部等名 日本語名: 芸術メディア学部 / 文化仲介学部 現地言語での名称: Arts et Media / Département Médiation Culturelle ☐ 特定の学部等に所属せず様々な学部等の授業を履修している ☐ その他:
形態	☒ 国立 ☐ 公立 ☐ 私立 ☐ その他:
学年暦 ※記入例: 1 学期: 4 月上旬～7 月下旬 2 学期: 9 月中旬～2 月上旬	1 学期: 9 月下旬～12 月下旬 2 学期: 1 月下旬～4 月下旬 3 学期: 4 学期:
学生数	約 15, 000 人
創立年	1970 年

留学費用			
留学費用項目	A 現地通貨 (ユーロ) (1 現地通貨 = 185 円)	B 日本円	備考
授業料	0€	623,000 円	交換留学のため現地の大学の授業料は支払っておりませんが、明治大学の学費(1 学年分)は必要のため、B 欄に記入
宿舍費	3424.80 €	0 円	毎月の家賃(342,48€)が 10 か月分
食費	3545.54€	0 円	
図書費	514.75€	0 円	美術館の展覧会カタログ、一般図書、国立図書館の会員証作成にかかった費用
学用品費	21.20€	0 円	主に文房具
携帯・インターネット費	109,90€	3,000 円	現地で購入した SIM の契約プラン、毎月 9,99€と SIM 本体の値段 10€(A 欄) 渡航前に念のため購入した日本の携帯会社の海外利用プラン(B 欄)
現地交通費	456.30€	0 円	初月に購入した定期券とそれが手に入るまでにかかった交通費、現地到着・出発時に空港⇄市内の移動する際の交通費(☒ 大学まで徒歩・自転車)
教養娯楽費	472.22€	0 円	美術館の入館料や芝居の鑑賞チケット
旅費(留学中)	0€	0 円	
被服費	440.01€	0 円	冬物や靴を調達
医療費	57,29€	0 円	後に保険会社に請求しましたが、最初は立替で支払いした薬代
保険費	61.73€	150,000 円	形態: 明治大学で加入した海外旅行保険+学生寮が求めた住宅保険 ADH
渡航旅費	0€	381,780 円	エールフランス航空の往復航空券(明大サポートを利用して予約したため、手数料が加算)、留学中に現地で帰国便の日時を変更したため、その差額分と手数料も込み
ビザ申請費	50.00€	24,062 円	ビザ申請前に必要な Etudes en France の登録料、ビザそのものにかかる経費、現地到着後に長期滞在ビザを有効化するのにかかる費用
雑費	384.56€	0 円	食器や布団、掃除用品
その他	661.09€	0 円	日用品(衛生用品やその他の消耗品)と洗濯に係る費用
その他	0€	0 円	
合計 ※現地通貨 および 円	10,199.39€ (=1,886,887 円)	800,062 円	
総計(A+B) ※円		2,686,949 円	

※現地通貨で支払ったものは「A 現地通貨」の欄に、日本円で支払ったものは「B 日本円」の欄に記入し、総計も記入してください。

※現地通貨名、現地通貨と円の為替レートも必ず記入してください。

渡航関連

渡航経路

往路 出発地：羽田空港 目的地：シャルル・ド・ゴール空港 経由地：直行便のためなし

復路 出発地：シャルル・ド・ゴール空港 目的地：羽田空港 経由地：直行便のためなし

渡航費用

① 往復チケットを購入した場合
航空会社：エールフランス航空
料金：381,780 円

② 片道ずつチケットを購入した場合
往路 航空会社： 料金：
復路 航空会社： 料金： ∴合計：

航空券購入方法

☒ 旅行代理店(店名：明大サポート)

☐ インターネット(サイト名：)

☐ その他()

滞在形態関連

1) 種類(留学中の滞在先)(例：アパート、大学の宿舎等)

☒ 学生寮(寮の名前：Résidence Citéaux, CROUS) ☐ アパート ☐ ホームステイ

2) 部屋の形態

☒ 個室 ☐ 相部屋(同居人数)

3) 共有部分

☐ バス ☐ トイレ ☐ キッチン(☒ 自炊可 ☐ 自炊不可)

4) 住居を探した方法:

CROUS(日本で言うところの生協のような団体)が管理する学生寮に協定校を通じて応募しました。明治大学の国際連携事務室から派遣 nomination が済んだ後、自分で協定校のホームページから出願(Online Application form に入力)するのですが、HP の同じページに留学生向けの住居に関する案内(Démarches : logement ⇒ Recherche de logement)があるので、出願を済ませた後すぐに申請を行いました。氏名などの基本情報と留学期間、奨学金の有無(私の場合は明治大学で申請しているものをユーロに換算して、おおよそ毎月いくらになるか計算したものを記入)などを入力したと思います。この段階では、協定校から受入許可証はもらっていませんでした。私の協定校では、CROUS の学生寮は留学生向けに宛がわれているところがあるみたいなのですが、毎年申請者が多いみたいで早めに申請しないと入寮できない可能性もあるので、早めに申請しました(協定校の方も受入許可証交付前に申請することを勧めていたと思います)。

万が一、学生寮の申請が通らなかった時のために、他のサイトでアパートなども探してはいました。参考までに:

6 月中旬ごろ、協定校の学生寮担当の方から学生寮の採用通知がメールで届きました。この時点では受入許可証は手元に届いていて、この先の入寮確定手続きで必要になります。どこの寮に入るかはここで初めて知るので、自分で選ぶことはできませんでした。入寮を確定するには、メールのやり取りを通して、必要書類を記入・スキャンデータを送付したり、7 月下旬～8 月には寮のスタッフとやり取り(鍵の受け取り日の予約、保証金・初月の家賃の支払い、住宅保険や保証人の証明書などの必要書類の提出)をしたりしました。書類のやり取りは、渡航後に毎月の家賃の支払いでも利用することになる“Mes Services”というサイトで行うので、その登録なども行います。

渡仏して、鍵の受け渡し希望日に寮の受付 accueil に行くと、既に初月の家賃と保証金が支払われていること、必要書類を提出済みであることを確認されて、鍵を受け取りました。自分の部屋を知るのも、月々の家賃の正確な値段を知るのもこの時でした(初月の家賃は相場の分を支払うことになります。そのため、余剰に支払っていた分は翌月に返されるので、翌月の支払額が差し引き分になります)。

5) 感想:(滞在先の感想とこれから留学する人のためのアドバイス)

私が滞在した学生寮は、徒歩で大学まで通うことができました。徒歩数分圏内に駅やバス停もあるためアクセスは抜群で、買い物やお出かけもしやすかったです。周囲には薬局やスーパー、パン屋も複数あるので、日用品の買い出しも便利でした。自分が生活する部屋は、渡航に用いたスーツケースを置くと、少し手狭だと感じることはありましたが、一人で生活するには十分な広さでした。部屋は完全個室で、簡易キッチンや冷蔵庫、シャワー、トイレも設置されています(少し不便さを感じたのは、電子レンジがなかったこと)。洗濯機・乾燥機は共同で、学生寮 1 階に設置されています。利用には 1 回 4€します(洗濯・乾燥併せて)。

滞在先にまつわる体験談として、私は、入寮から半月近くが経過した頃、入寮当初とは異なる部屋に引っ越ししました。引っ越し前に生活していた部屋のベッドに虫がいたらしく、両腕を刺されてしまい、このことを寮のスタッフに伝えたところ、部屋を移動することになりました。新しい部屋にまで被害が及ばないように、持参していた全ての衣類を洗濯したり、購入した布団をすべて買い替えたり、初手から出費がかさみました。移動先の部屋(最後まで滞在した部屋)でも、トイレが故障して流れないというハプニングがあり、踏んだり蹴ったりでした。勿論、すぐに修理を依頼したのですが、業者が手いっぱい修理に来ず、結局直ったのが依頼から 1 週間が経過した頃でした。ちなみに、部屋を引っ越しても月々の家賃は変わらなかったので安心しました。設備自体が古いこともあり、電球が切れたり、WiFi の接続が良くなかったり、水道やシャワールームの排水溝が詰まりやすかったり、日々小さな問題は起きますが、寮のスタッフに相談すると時間がかかることはありますが、対策はしてくださいます。滞在後半には、大学での授業や図書館での自習と研究活動、美術館や劇場へお出かけにいく予定などで外出時間が増えてくると、部屋での生活時間が短くなってきて、ほとんど寝るために戻ってくる形になっていました。

アドバイスとしては 3 点ほど

1. 家賃の支払いは滞りなく。言わずもがなではありますが、遅れてしまうと滞在に支障をきたすので忘れずに。私の寮は、毎月 10 日にその月の家賃をオンラインで支払うことになっていました。入寮希望の手続きをした Messervices のサイトを利用します。クレジットカードかデビットカードで支払いです。

2. 部屋の中もできるだけ整理整頓と衛生管理に努めるように。私の寮では、例えば部屋の電球が付かなくなったから交換してほしいとか、物が壊れているから修理してほしいなど依頼すると、私が不在であっても、業者が合鍵を持って部屋に入ってくることがありました(寮の規則にもこの旨は明記されています)。不在の間に修理を済ませたことを紙に残していただくのですが、その際にあまりに部屋が乱雑していると業者の方が困ってしまう上、修理作業にも影響しかねないので、日常的に整えておくことをお勧めします。

3. 困ったことがあったら、すぐに相談する。中には時間が解決してくれることもありますが、大抵のことは黙って待つだけでは解決しないどころか、状況が悪化することもあります。特に生活基盤となる住居の問題は、大学の授業や留学中の様々なアクティビティやイベントに支障をきたすので、早めに改善するに越したことはありません。些細なことでも気になったことがあれば、寮のスタッフに相談したり、あるいは明治大学で加入していく海外旅行保険のサポートデスクを利用してアドバイスをいただいたりしてみてください。

現地情報

1) 留学期間中、病気やケガをしましたか。した場合、どこで治療を受けましたか。

(例: 現地の病院、学内の診療所)

☐ なし

☒ あり (治療を受けた場所: American Hospital)

2) 留学期間中、学内外で問題はありましたか。あった場合、誰に相談しましたか。

(例: 留学先大学の相談窓口、現地の友人等)

☐ なし

☒ あり (問題の内容や相談した人等: 現地で加入する社会保険 Sécurité Sociale の登録がうまくいかなかったときやスマートフォンの通信料のこと(通常の電話で国際電話をかけた時に高額請求されて焦りました)で携帯会社に問い合わせに行ったときに、現地の友人や協定校の留学生対応の Welcome Desk に頼ることがありました。また、通院時には明治大学で加入した海外旅行保険のサポートデスクにも何度も相談しました。)

3) 現地の危険地域情報をどのように収集し、どのような防犯対策をしましたか。また、実際に盗難等を含む犯罪に巻き込まれたことはありますか? その際どのように対処しましたか?

大使館からのメールや渡航前にオンラインで登録していた旅レジなどを通して治安については度々確認していました。ある日の夕方に、パリ市庁舎前で大きなデモが行われていて、交通規制がされていたのを見たこともあったので、デモ隊がいる大通りには近づかず、足早に移動しました。

その他、協定校で使用しているメールアドレスでフィッシング詐欺が多発していたこともありまして、私のアドレスにも数件届きました(ちなみに、現地で契約した携帯電話の番号にも頻繁に非通知で見知らぬ番号から着信がありました)。

4) 携帯電話や、インターネットについて、現地での利用・接続はいかがでしたか。

(例: 寮のインターネット接続が不安定で 1 週間に 1 度は全く繋がらない時がある。街にあるほとんどのカフェでは WIFI 接続が可能であったので、寮で使えない時はカフェに行った。)

携帯電話に関しては、端末は日本で使用していたものをそのまま利用して、現地到着日に Free という携帯会社の SIM を購入しました。月額 9.99€(SIM チップ代に 10€)で、通話と SMS が無制限で 5G/120 ギガのものを契約しました。回線は大学構内や図書館で時々接続が途切れてしまう(特に地下の教室)こともありましたが、適宜施設の Wifi を利用したので不便はなかったです。渡仏前は到着してすぐに SIM を購入できるか不安だったので、渡航前に私が契約している au の「海外放題」を 3 日分だけ契約しておきました。Free モバイルのデータ量が大きかったため、金額等に問題はなかったのですが、一度、フランスから日本に海外電話をかけた時に、35€の請求が来てしまったことがありました。WhatsApp や LINE などのアプリケーションを介さない通常の電話では料金が発生するため要注意です。寮の中では、寮専用の Wifi が利用できました。

また、渡航 1 か月前に協定校からオリエンテーションの案内と一緒に Eduroam の登録についてメールでお知らせがあったため、パソコンで事前に登録しておきました。大学内や図書館の中でも Eduroam を使っていたことが多かったように思います。滞在の最後の方で Eduroam に障害があったみたいですが、寮の Wifi で十分でした。

現地のネット回線とは別件で、滞在中に Oh-o! Meiji と Meiji Mail にアクセスできなくなるトラブルが発生しました。協定校や明治大学の国際連携事務室とのやり取りを Meiji Mail で行っていたため非常に困ったのですが、パソコンのメールアドレスからすぐに国際連携事務室の方と連絡を取り、解決するまではパソコンのアドレスを通してやり取り及び月次報告など善処いただきました(すぐに復旧しました)。出発前に多要素認証がうまく機能するかどうか確認しておくと思います。

5) 現地での資金調達はどのように行いましたか？

(例：現地に銀行口座を開設して日本の親から送金してもらった。銀行口座は現地で外国人登録をしないと開設できない。また、クレジットカードも併用していた。)

日本から、クレジットカード 3 枚と現金(空港でユーロに換金+念のため日本円も数万円)を持参しました。クレジットカードはオンラインで買い物をするときに必要なワンタイムパスワードのやりとりで日本で使用している携帯番号を用いるようにしていたため、メールアドレスでできるようにカード会社で出発前に手続きしました。一応、オンラインバンキング Wise の口座も出発前に開設して、デビットカードを発行しましたが、こちらは滞在中全く使用しませんでした。

また、現地での生活費調達に加えて、社会保険 Sécurité Sociale の登録のために、現地で口座開設もしました。パリ 1 区にある LCL 銀行ピラミッド支店で手続きしました。出発前に電話で来店予約(到着日の 2 日後に設定)しました。この銀行は Japan Desk なので、日本人のスタッフさんがいらっしゃる、口座開設や銀行の手続きに不慣れな私でも安心でした。滞在期間中は、日本にいる両親に現地の口座へ 2 回送金してもらいました。口座開設時にキャッシュ機能付きのデビットカードが手に入るので、月々の家賃はこの口座から支払いしました。日々の買い物には日本から持参したクレジットカードを使用していました。現金については、フランスの場合、スリが多いため高額を持参することはお勧めしません。支払いでトラブル(クレジットカード決済の際、機械の不具合で支払いができないなど)があった時以外は、現金での支払いはしませんでした。ですが、カードでの支払いが上手いとき、さらに美術館などの文化施設を訪れてコインロッカーを使用するときには持っていた方が便利な時もあります。

また、奨学金によっては滞在期間中に振り込まれることがあるため、定期的に両親に日本の銀行の残高を確認してもらうようにしていました。

6) 現地では調達できない日本から持っていくべき物があれば教えて下さい。

大体のものは現地でも同じものや似たようなものが手に入りますが、円安などの影響もあり値段はそこそこします。日本から持って行かないと不便であろうものを 2 つほど挙げておきます。

・戸籍謄本：Sécurité Sociale の登録の際に「出生証明書」(Acte de naissance)という書類が必要なのですが、それを現地の日本大使館で発行するには日本の戸籍謄本が必要です。

・常備薬：滞在間もなくは、慣れない風土、緊張やストレス、オリエンテーションや行政手続き、そして日常生活を整えていくのに心身が疲弊して、体調を崩しやすくなると思います。現地の薬局でも薬を購入できると思いますが、体質に合うか分からない(多くの場合、効き目がかなり強いみたいです)ので、解熱鎮痛剤や風邪薬など飲みなれているの方が良いように思います。

7) 【授業料負担型の方】授業料の支払方法、支払時期等について教えてください。

(例：渡航前に自分で指定したクレジットカードで支払った、現地で開設した銀行のチェックで支払った。)

交換留学のため現地の大学の授業料は負担なし

学習・研究活動についてのレポート(履修した科目ごとに記入)

1) 留学先で取得した単位数合計	本学で認定された単位数合計 ※該当項目にチェックのうえ、記入して下さい。
26 単位	☐ 単位 ☒ 単位認定の申請はしません(理由: 最終学年での留学ということもあり、渡航前に修了に必要な単位数を既に修得していたため)
2) 履修登録の時期・方法及び履修制限	
☐ 出発前 ☒ 出発後 ☒ 派遣先大学の事務室 ☒ オンライン ☐ メール ☐ その他() ☒ 履修の制限があった: 留学生には開講されていない授業もあります。また、現地の学生さんの履修希望状況により、登録できない可能性もあります。留学生向けに開講されている授業も希望者が多いものだと、自分の希望が通らない可能性もあります。	
3) 以下は留学先で履修した科目についてのレポートです。今後留学をする人たちへのアドバイスも含めてお書き下さい。記入スペースが足りない場合は、A4 用紙で別途作成し、添付してください。	
履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Architecture et art français	フランスの建築と芸術
科目設置学部・研究科	DEFL(Didactique du Français Langue Etrangère)、留学生向けに開講
履修期間	1 学期目と 2 学期目
単位数	各学期ごとに 4 ECTS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	ベースは講義形式だが、生徒の積極的な発言が求められる(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教授	Mme. Camille Corlieu-Maezaki
授業内容	1 学期はフランスの建築の歴史に関する授業で、中世の教会建築から現代の建築に至るまで、建築様式や著名な建築家などについて学習しました。扱う範囲が広いので、個々の時代や建築を詳細に学ぶというよりも、建築史を概観するような形でした。時々、建築様式との関連で絵画や彫刻なども学習しました。2 学期は 19 世紀のフランス絵画(新古典主義から印象派まで)について、著名な作品と画家、様式の特徴について学びました。両学期とも、3 回目以降から授業内で生徒の発表が行われます。2~3 人のグループで 15~20 分ほどのプレゼンを行いました。1 学期目は興味のある建築物を一つ選んで、その建築についての発表を行い、2 学期目は一つのテーマを選んで、それに関連する絵画作品を 5 つ選んで発表するというものでした。
試験・課題等	成績評価は両学期とも授業内で行った発表と学期末に行われる筆記試験での結果で行われます。また、授業での発言も考慮されているようでした。課題は特にありませんでしたが、両学期とも扱う作品が幅広いので、授業後に要点を押さえるようにしていました。
感想を自由記入	留学生に向けて開講されている授業の中で、絵画や建築を扱うということで一番興味を持ったため、受講することに決めました。履修登録は両学期ともにオリエンテーション期間中に Google Form で希望を送る形式で、抽選形式になるので、履修できるか不安はありましたが、運よく 2 学期とも希望が通り、受講することができました。授業で扱われた作品や建築は、私の研究領域と直接関係していないものが多かったですが、その分学びが多かった上、建築や絵画に関するフランス語の語彙が吸収できるとも良い授業でした。グループでの発表は、授業時間外にメンバーと計画を練るのでクラスメイトと交流を深めることができ、フランス語を話す機会が増えて良かったです。先生はパリやパリ周辺にある建築や、パリの美術館で鑑賞できる作品を積極的に取り上げてくださったので、授業のない日や空き時間を使って市内を散歩したり、美術館を訪れたりしたときに、作品や建築を実際に見て学びを深めることができました。

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)	
Langue française-avancé (B2)		フランス語—B2 レベル	
科目設置学部・研究科	DEFL(Didactique du Français Langue Etrangère)、留学生向けに開講		
履修期間	1 学期目のみ		
単位数	3 ECTS		
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)		
授業形態	生徒のディスカッションがメイン(チュートリアル、講義形式等)		
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回		
担当教授	Mme. Ami Hurpeau-Fujioka		
授業内容	初回はパリの街について、以降は言語や文化、社会問題など、各授業ごとにトピックが設定されており、生徒同士でディスカッションしたり、ラジオや映像資料を見ながら聞き取りの練習をしたりしました。ペアまたはソロで 15 分間のプレゼンも行いました。先生が事前に用意したテーマ(領域は言語、セクシュアリティ、スマートフォンや SNS に関する問題など)の中から興味のあるものを選び、データを収集し、自分の意見を述べるものでした。		
試験・課題等	筆記試験は中間と期末に聴解のテストがありました。フランス語の語学能力試験 DELF B2 のテキストから抜粋された問題と音声を用いていました。形式は QCM(選択形式)で、授業時間の前半 30 分ほどで終わり、その後は通常授業でした。8~11 回目の授業で行われた発表も成績評価の対象でした。また、授業は会話の練習が主軸だったため、出席していることがかなり大事でした。課題等は特にありませんでしたが、発表の準備は授業外で進めていく必要があります。		
感想を自由記入	常に積極的な発言を求められる授業だったので、会話に苦手意識のある私はハードルの高さを感じましたが、留学生同士で交流しあえる場でもあり、賑やかで楽しかったです。各授業で扱われるテーマも、発表のテーマも、身近な社会問題やバックグラウンドの異なる生徒皆で考えて議論できるものでした。それぞれの留学生が自分の国の事情を具体例に挙げて意見する場面が多く、自分の「常識」が当たり前ではないことを認識する機会になりました。同時に、聞き取りや会話の能力が足りていないことを痛感しました。		

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Histoire et théorie de l'art 2 (TD)		美術史と美術の理論
科目設置学部・研究科	Arts et Media / Département Médiation Culturelle	
履修期間	1 学期目のみ	
単位数	3 CETS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回	
担当教授	Mme. Bénédicte Jarrasse	
授業内容	中世末から 18 世紀にかけての西洋絵画史を学びました。初回と 2 回目は、技法や素材(塗料や画材など)、絵画につけるタイトルや画家のサインの登場など、絵画に関する基礎的な知識を学びました。前半は中世のゴシック様式と写本に用いられていた技法や表現、またイタリアのルネサンスの作品を中心に、絵画における遠近法の実践や肖像画の誕生などについて学びました。また、絵画の技法だけでなく、作品の注文者やルネサンス期に発展した人文主義と絵画作品の関連性についても学びました。後半は西洋絵画における「風景画」の発展と風景の「美」に関連する概念についての授業でした。	
試験・課題等	試験は中間と期末の 2 回実施され、どちらも授業時間いっぱいを使った 2 時間の筆記試験でした。形式は論述形式で、授業で習ったことの確認に関する問題が 1, 2 問、最後の問題は中間と期末で仕様が異なりました。中間は、先生が選んだ一つの作品について、画家が用いている技法や制作当時の文化的・社会的背景を踏まえて作品を描写する問題が出題されました。期末はルネサンス期から 18 世紀にかけての「風景画」の歴史や様式について、具体的な作品名を挙げて説明するというものでした。課題については先生から直接指示はなかったですが、オンライン上に練習問題が時々提示されることがありました。任意提出なのですが、時間に余裕のある時に取り組んでみました。	
感想を自由記入	自分の研究分野に直結する内容だったため、既に知っていることもありましたが、新たに学びになることも多く、履修してよかったと思える授業でした。特に、先生が授業資料として提示してくださった引用や参考文献のリストは、今後の研究のためにも読んでみたいと思えるものが多かったです。フランス語の聴解に自信がなかったですが、先生の発音がとても聞き取りやすかったことと、事前学習歴があったおかげで、授業についていくうえで問題はありませんでした。絵画史と言いつつ、ルネサンス期の文学作品や、後半の風景画に関する回ではルソーやシャトーブリアンの小説の抜粋も扱っていたため、文学的観点からの分析もできて大変興味深かったです。ちなみに、この授業のテストは、解答用紙が配布されないため、自分で用紙を用意する必要がありました。スーパーなどにも売っていたので、試験前に用意しました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Histoire de la représentation 1 (CM)		表象の歴史 1
科目設置学部・研究科	Arts et Media / Département Médiation Culturelle	
履修期間	1 学期目のみ	
単位数	3 CETS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式 (及びハイブリッド形式)(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回	
担当教授	Mme. Sophie Ratto	
授業内容	古典芸術や古代ギリシア・ローマの歴史や文化について学習しました。初回はラスコーの壁画や、紀元前に世界各地(ギリシアに限らずエジプトや中東など)で描かれた「世界」の表象などを扱っていました。現代まで残されている神殿や彫刻作品を扱いながら、ギリシア神話の神々やその信仰・儀式について学びました。また、古代の円形劇場や古典悲劇について、戯曲の内容だけでなく、当時の上演についても学びました。最後は、ユダヤ教やキリスト教、その他の密教に関する授業でした。政治、宗教、建築、演劇など多様な側面から古代ギリシア・ローマについて学習しました。	
試験・課題等	成績評価は提出必須のレポートが一つありました。ルーヴル美術館に展示されている古典作品の中から「死」や死にまつわる表象を選んで、描写と分析を行うものでした。レポートはオンラインで提出です。	
感想を自由記入	この授業を担当されている先生は事前にオンデマンドの教材(パワーポイントのスライドと録音)をオンラインでアップロードしているため、教室での対面授業に参加せずとも自宅で学習できるようになっています。オンデマンド教材では解説されない部分もあるうえ、私としてはせっかく留学に来ているので、対面で参加していました。オンデマンドの教材は授業の予習や復習に活用していました。対面授業は大教室で実施され、初回は 60～70 人ほど生徒がいたのですが、オンデマンドで受講できるためか、徐々に減って行っていました。先生はとても感じの良い方で、レポート課題について質問したときもとても丁寧に教えてくださいました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Histoire de la représentation 2 (TD)		表象の歴史 2
科目設置学部・研究科	Arts et Media / Département Médiation Culturelle	
履修期間	1 学期目のみ	
単位数	3 CETS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	講義形式 (及びハイブリッド形式)(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回	
担当教授	Mme. Sophie Ratto	
授業内容	表象の歴史 1 と関連しあう内容で、互いの授業が補完し合うようになっていました。こちらでもオンデマンドの教材がオンラインで提示されていました。こちらの授業は、ギリシアやローマの政治や芸術により詳細に触れていたように思います。例えば、古代ギリシアの文脈では、クレタ文明の遺跡やギリシア三大悲劇詩人アイスキュロスの作品、デルフォイの神殿やギリシア神話について、古代ローマでは、神殿などの建築についてやローマ帝国の皇帝(特に印象的だったのはハドリアヌス帝の統治時代)について学びました。	
試験・課題等	成績評価は二回のレポート提出を持って行われていました。一つは中間試験にあたるもので、古代ギリシア・ローマの研究者が執筆した論考の抜粋が提示されており、それを解釈し、具体例を明示しながら論述するものでした。オンライン上で課題が提示されてから一週間以内に提出するようになっていました。もう一つは、表象の歴史 1 のレポートとも関連しているものでした。ルーヴル美術館の古代ギリシア・ローマの作品の中から興味を持ったものを選び、作品を描写したうえで、自分が学芸員として展示設計を行う場合、その作品をどのように展示するか説明するというものでした。こちらでもオンラインで提出しました。	
感想を自由記入	明治大学では古典芸術やギリシア・ローマの歴史について積極的に学んでこなかったため事前知識に乏しいうえ、聴解力の低さも相まって理解するのに必死でした。オンデマンド教材をうまく活用しながら、予習と復習に時間をかけて、学びを深めていきました。授業内で全てを理解することは難しくても、聞き取れた部分や興味をもった事柄をきっかけに、自分で文献を探して調べたり、美術館を訪れたりして独自に知識を増やしていきました。こうした自主学習が糧になっているように思います。古代芸術について知れば知るほど、ギリシア・ローマの建築や演劇が後世の芸術に大きな影響を残していることを実感し、将来的にフランス絵画の研究を継続していくためにも、古代芸術に対する知見を深めていく必要性を実感しました。こちらの授業も私は対面で参加していました。ある時、先生が古代ローマで鑄造された貨幣を生徒に見せてくださったことがあり、実物を触れたことはいい思い出になりました。	

履修した授業科目名(留学先大学言語)	履修した授業科目名(日本語)
Langue française-avancé (B2)	フランス語—B2 レベル
科目設置学部・研究科	DEFL(Didactique du Français Langue Etrangère)、留学生向けに開講
履修期間	2 学期目のみ
単位数	3 CETS
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)
授業形態	講義形式だが、生徒の発言や発表で授業が構成されるときもあった(チュートリアル、講義形式等)
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回
担当教授	Mme. Mariamou Siby
授業内容	先生が用意してくださったテキストを講読したり、フランス語の音楽を聴いて、その内容について議論したりしました。読解力や聴解力を鍛えつつ、テキストや音楽の内容にまつわる設問が提示された時に、生徒が発言するアウトプットの機会もありました。また、先生が提示したテーマについて生徒が意見を述べたり、発表したりしました。授業全体を通して、表現や語彙を増やしていくことが重要視されていました。
試験・課題等	成績評価は筆記形式の中間テスト 1 つと、期末課題の結果でつけられていました。中間試験は、授業で習った単語と表現の確認問題でした。期末課題は、フランスの新聞 Le Monde の記事を読み、先生が提示した複数の設問に答えつつ、その答えを一貫性のある小論文の形式でまとめる課題と、先生が最後の授業の中で提示したテーマについて 3~5 分程度で自分の考えを述べ、録音データの形で提出するというものでした。期末課題はどちらも先生にメールで送ることになっていました。授業では度々、次回までの宿題が提示されることがありました(発表内容をまとめるなど)。
感想を自由記入	1 学期目の語学の授業とは様相の異なる授業でしたが、2 学期目の授業も学びになることが多かったです。先生が授業内で提示する会話のテーマは、語学力だけでなく想像力も必要とされるものが多くとても面白かったです。課題で、度々、生徒たちが作り話を語ったり、文章にまとめて発表したりすることがあったのですが、生徒たちが話したことが翌週に、先生が配布したテキストの題材となって、語彙を増やす練習に用いられることがありました(中間試験の文章にも生徒が語った面白い体験談が使われていました)。また、語彙を増やす練習の一環で、フランス語で多用されがちな動詞の使用を禁止して、別の単語や表現を駆使しながら会話や文書作成をすることがあって、これはこれまでの言語学習で実践したことのないものだったので、斬新で、かつ効果的な練習でした。

履修した授業科目名(留学先大学言語)		履修した授業科目名(日本語)
Rhétorique, Communication, oral 1		修辞学、コミュニケーション、オーラル 1
科目設置学部・研究科	Arts et Media / Département Médiation Culturelle	
履修期間	2 学期目のみ	
単位数	3 CETS	
本学での単位認定状況	単位認定(本学で認定された単位数を書いて下さい)	
授業形態	各授業の前半は講義、後半は生徒による発表で構成(チュートリアル、講義形式等)	
授業時間数	1 週間に 120 分が 1 回	
担当教授	Mme. Bénédicte Jarrasse	
授業内容	古代から、政治や芸術など様々な領域で重要視されてきた修辞学について学ぶ授業でした。授業は 2 つの内容から構成されていました。(1) 古代～18 世紀において修辞学や「巧みな話術」がどのようなものとして捉えられてきたのか、哲学者の文献や古典の詩を読み解きながら学びました。また、話に説得性を持たせるために必要な要素や会話で用いられる表現の体系についても学習しました。(2) 18 世紀の絵画批評を中心に、芸術を評価したり、あるいは批判したりする際に用いられる表現や、批評テキストの論の構成を分析しました。主に、デイドロのサロン評を扱いました。 授業では、生徒が「説得力のある話し方」を実践する場が 2 回ほど用意されていました。一つはテキスト朗読で、自分が選んだテキスト(小説、演説・公演の一部抜粋など)を授業内で音読しました。もう一つは、19 世紀～20 世紀末までに制作された作品の中から自分が選んだものについて、3 分間で解説するというものでした。ただの説明や描写ではなく、自分なりの解釈や分析を加えつつ、説得力のある発表にすることがありました。	
試験・課題等	授業内で実施される 2 回の発表(朗読と作品紹介)、最後の授業 1 コマを使って実施される筆記の期末試験で結果がつきました。筆記試験は、授業で習った知識に関する小問が 3～4 問、最後に先生が提示した作品について描写する問題が課されました。作品を制作した画家のプロフィールや制作背景についての短いパッセージを読んだ後、作品について単なる説明ではなく、作品のことを知らない読み手にもはっきり伝わるような描写を執筆するというものでした。ちなみに、試験で出された作品は、ジェームズ・ティソーの《日本の工芸品を眺める女性たち》でした。 絵画史の授業と同様に、オンラインで練習問題が定期的に提示されていました。哲学者や詩人の作品から抜粋されたテキストやデイドロのサロン評を読んで、設問に答えるというものでした。提出は任意でしたが、授業に臨むにあたって、テキストを事前に読んで理解しておく必要があるだろうと考え、自分の理解を深めるために課題が出るたびに提出するようにしていました。	
感想を自由記入	1 学期目に私が受講した絵画史の授業を担当していた先生の授業なのですが、1 学期にデイドロのサロン評に関心がある旨をお話したところ、2 学期の修辞学の授業で扱うと教えていただいたため受講しました。授業資料に引用されているテキストを読んでいないと、授業で説明されている内容を理解できないため、予習にはかなり力を入れました。発表内容について先生に質問したときに、扱う作品は時代が指定の範囲に収まっていれば国は問わないとお言葉をいただいたため、20 世紀の日本の芸術家の作品を扱うことにしました。日本の文化を紹介する場ではなかったのですが、この授業には留学生が私一人しかいなかったため、機会を利用して、少しでも日本の芸術を知ってもらえればいいなと思っております。	

卒業後の進路について

1) 進路 ※3年生以下の方は今後の予定を記載してください。(下記2以降は記入不要)

☐就職 ☒進学 ☐未定 ☐その他:

1) 進路決定の際に活用したウェブサイト、書籍、機関等

私の場合、留学前から進学の道に進むことは決めておりました。むしろ、今後研究を続けていくうえで、一度長期にわたって現地で生活する、高等教育機関に通う、自分で生活や学業の基盤を整えるといった過程を経験しておいた方がよいだろうと考えて、交換留学プログラムを利用することにしたのです。海外に長期滞在するのはこれが初めてだったので。おかげで、現地の風土を肌身を持って知ることができ、研究の素材となるものを発見することもできました。何よりも研究を続けてみたいという気持ちになり、さらに意志が固くなったように思います。

帰国後のことも含めて、なるべく計画的に動けるように、進学先のHP(大学院試験についてなど)や研究生生活を継続していくのに必要な資金の助成などについては、渡航後も色々情報収集していました。毎日、Oh-o! Meijiの確認は欠かせないようにして、進学のために必要な情報が得られそうだと判断した説明会(明治大学大学院がオンラインで実施してくださるものなど)には参加するようにしていました。また、指導教員とも定期的に連絡を取り合うようにしていました。

3) 就職を選択した方は、差し支えなければ内定先を教えてください。また、その企業を選んだ理由も教えてください。
内定を得た企業すべての名前、あるいは入社すると決定した企業の名前のみでも構いません。
就職活動をこれから始める場合は、差し支えなければ現時点で希望する業界、職種等を教えてください。

4) 就職活動中・終了に関わらず、就職活動について感想・アドバイスをお願いします。
(例: 留学中の就職活動に向けた準備、帰国後に就職活動を始めるにあたり注意すること等。)
就職活動を不安に思い、留学を断念する方もいます。
ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いします。
就職活動をこれから始める場合は、留学経験を通して就職活動に対する意識や希望する就職先の変化等を教えてください。

5) 進学を選択した方は、差し支えなければ進学先を教えてください。

現時点では明治大学大学院の博士後期課程への進学を目指しています。進学後、研究のために再度フランスの研究機関で長期留学すること、いずれは現地の大学に登録して学位を取得することも視野に入れております。

6) 進学を志す留学希望者に向けたアドバイス(準備、試験対策等)をお願いします。

7) その他を選択した方は、その進路を選択した理由と、留学希望者に向けたアドバイスをお願いします。

留学に関するタイムチャート

留学するまでの準備、試験勉強、留学中、留学後、特に留学に関連して発生した事項を記入してください。

(例: 語学試験の勉強、選考、出願、ビザ申請・取得、航空券購入、予防接種、滞在先確保、留学中の中間試験・期末試験、その他イベント等)

留学開始年の前年	1月～3月	
	4月～7月	5～6月ごろに、指導教員とは何度か留学と今後の研究計画について話し合っております。また、フランス語の検定試験TCFも受験していました。
	8月～9月	9月下旬: 募集要項の掲示
	10月～12月	10月: 留学説明会・座談会に参加して情報収集 11月上旬: 明治大学の留学プログラムに出願 12月上旬: 選考(面接)、12月中旬: 派遣候補生選考結果開示
留学開始年	1月～3月	1月: 学内選考合格者オリエンテーション、3月下旬: 協定校エントリー(Application Form提出)、フランス語能力試験DELF B2を受験、留学前事前学習
	4月～7月	4月: 学生寮申請 5月: 奨学金(仏文学専攻、佐藤達夫資金)申請、DELF合格通知、オンラインでÉtudes en Franceの手続きとビザ申請書作成 6月: Oh-o! Meiji 多要素認証の確認、海外旅行保険手続き、渡航前オリエンテーション、寮の採用通知(中旬)、航空券購入手続き(下旬)、オンラインバンキング口座開設(下旬) 7月上旬: オンライン在留届提出、残高証明書(欧文)発行、外国留学奨励助成金申請 7月中旬: 学生寮の住宅保険(ADH)加入手続き、大学院事務室へ留学願提出、協定校での語学集中講座 Stage intensif の申し込みとEduroamの登録 7月下旬: オンラインで協定校主催のオリエンテーション、大使館へビザ申請
	8月～9月	8月上旬: ビザ到着、学生寮の保証人Visaleの申請、留学先に持っていくパソコンの購入、戸籍謄本入手、学生寮への入寮手続き(オンラインで書類提出、初月の家賃と保証金支払い) 8月末: 渡航 9月上旬: 入寮、在仏日本大使館へ出生証明書発行手続き、銀行口座開設、長期学生ビザの有効化手続き、社会保険Sécurité Sociale加入手続き、オリエンテーション、履修登録、定期券購入、SIM購入 9月中旬: 留学生向け短期語学集中講座 9月下旬: 授業開始
	10月～12月	11月上旬: 留学近況報告書提出、中間試験 12月中旬: 期末試験、1学期終了
留学/帰国年	1月～3月	1月上旬: 履修登録、航空券の帰国便日時変更手続き、1月中旬: 2学期開始 2月上旬: 1学期の成績開示 2月下旬～3月上旬: 中間試験
	4月～7月	4月上旬: Oh-o! Meiji に大学院の必要書類(研究調書など)を提出 4月中旬: 期末試験、2学期終了 5月上旬: 学生寮に退寮の報告 5月中旬: Sécurité sociale の解約手続き、協定校での今年度の成績開示 6月: SIM の解約手続き、銀行口座解約手続き 6月末: 帰国 7月: 外務省のHPからオンラインで帰国届提出、大学院事務室へ帰国届の提出、留学報告書(こくさ連携事務室、奨学金)提出
	8月～9月	
	10月～12月	10月上旬: 修士論文予備登録、11月下旬: 大学院入試出願

留学を志す学生へのアドバイス

※ これから留学を志す学生へ、この留学先国・大学を選んだ理由、留学生活全般等について、アドバイスを記入してください。

学部時代からフランスの文化や文学、芸術などを学んできて、いずれはフランスに長期留学したいと思っていました。私が学部生の頃は新型コロナウイルスが流行していた時期だったこともありタイミングを逃してしまいましたが、大学院に進学して、フランス絵画を本格的に研究する道を選んだ時、明治大学の交換留学プログラムに応募する資格のあるうちに、このプログラムを利用して長期留学しようと決めました。将来的にも、一度はフランスに長期滞在して、大学に通ってみる経験をしておいた方が良いのではないかと考えていたからです。私が研究している画家の作品や研究遂行のために必要となるであろう文献・資料はパリの美術館や国立図書館に集中しているため、パリにある大学が良いなと考えていました。現地の大学では、絵画史や表象の授業を中心に受講しつつ、多様な視覚芸術(演劇作品や映画など)のことに触れたいと考えていたため、それらを本格的に学ぶことができそうなソルボンヌ・ヌーヴェル大学への留学を決めました。

初めてのパリ滞在で生活面で不慣れなことが多く、また帰国後に修士論文を提出することを考慮して可能な限り論文執筆に必要な研究活動の時間も確保したいと考えていたため、大学の授業をたくさん登録したわけではなかったのですが、自分の興味関心に合致しそうなものと今後の研究活動に活きそうなものを厳選して履修しました。実際、授業が始まってみると、初めのうちは自分の聴解力が追いつかずかなり苦労しました。事前にオンラインでアップロードされていた資料などを読み込んで授業に臨んだり、授業後に調べ物をして聞き取れなかった部分をカバーしたりと予習や復習に時間を費やすことになったので、今となってはこの計画が自分には適していたように思います。勿論、どの授業も学びになることが多く、新規の知識もあれば、日本で既に学習してきたことだけれどフランスで改めて学ぶことで、フランス語の語彙や表現を増やすこともできました。大半の授業では、生徒の積極的な発言やグループでの発表が求められたので、アウトプットの練習にもなり、さらには準備やディスカッションなどを通じて他の学生とフランス語で交流して仲を深める良い機会にもなりました。一学年間の授業を通して痛感したのは、日本での学習歴や培ってきた知識にかなり助けられたということです。語学力だけでなく、専門領域に関する知識もある程度有しておく、授業の内容が把握しやすくなります。また、発表や定期テストのときも、学んできたおかげで論を展開したり、話の内容を発展させたりすることができるという場面に何度か遭遇しました。試験は授業で学んだ内容を確認するような設問だけでなく、与えられたテーマに対して自分の考えを論述するものもあり、それを試験時間の 1～2 時間でまとめなくてはならないので、あらかじめ頭の中に知識があった方が論の組み立てにおいて有利なので、出発前の積み重ねは大事です。演劇関連の授業こそ履修できなかったのですが、大学内には小劇場が設置されていて、定期的にお芝居やダンスなどのスペクタクルが催されており、私も何度か放課後に足を運んで鑑賞したことがあります。授業外で視覚芸術について学びを深める場が提供されているのも魅力的だと思います。

留学生同士や現地の学生との交流の場も設けられており、毎週火・水曜日のいずれかに大学の食堂で交流会が開催されていたり、時々屋外でのアクティビティ(パリ市内をお散歩したり、美術館を訪れたり)が催されていたりしています。私も留学開始間もないころに足を運び、そこで留学期間中を通してずっと仲良くしてくれた現地の友人ができました。その友人とは授業のない時もお出かけしたり、散歩したりしていました。授業の課題に困ったときもアドバイスをしてもらったり、フランス語を教えてもらったりしてもらいました。こちらも、その友人が興味を持っている日本のサブカルチャーについて情報共有したり、日本語の表現について話し合ったりと、互いにとって刺激的な時間を過ごせていたように思います。私自身が日本にいる時から人見知りなのもあり、幅広い交友関係を築くのは難しかったのですが、最高の友人に出会えたことが何よりの思い出です。

生活面に関しては、滞在初期には留学前に予想もしていなかったハプニングがあったために少し苦労しましたが、周囲の方々のお力を借りながら何とか乗り越えました。特に、学生寮では滞在初月にベッドに虫が湧いたために部屋を移動することになり、しかも腕を刺されてしまい病院にお世話になりました。移動先の部屋でもお手洗いが壊れていて使用できないなどのトラブルがあり大変なこと続きでしたが、寮のスタッフさんとやり取りを重ね、時折明治大学で加入している保険会社の方に相談に乗っていただくことで生活を整えていきました。初月のゴタゴタを除けば、生活面で困ったことは特になかったように思います(おそらく、初月の受難のおかげで大体のことを冷静に受け止められるようになったのではないかと)。滞在先の学生寮は徒歩圏内に大学も、地下鉄の駅も、スーパーなどのお店も位置しているため、アクセス抜群でした。生活に必要な日用品や衣類や日本からも持参しましたが、消耗品は 1～2 か月程度で現地調達し、衣類も予想以上に冬場が寒かったためコートやブーツは現地で買うことにしました。あくまで個人的な意見なのですが、自分の心身のコンディションを優先に、必要だと感じたら滞在先で調達・購入してしまうのが良いと思います。生活面にまつわるアドバイスとしては、銀行口座の開設など到着してから協定校での授業開始前までに済ませて

おきたいことに関しては、出発前に情報収集しておくことです。フランスに長期留学される場合、加入必須の社会保険 Sécurité Sociale の手続きなど、銀行口座(必ずしもフランスのものでなくても良いのかもしれませんが、長期滞在に係る手続きで銀行口座の情報を求められる場面ではフランスの IBAN コードを持ったものの方が安心かもしれませんが)があったほうが良い場合があります。口座開設には事前予約が必要なので、日取りなど計画を立てることをお勧めします。銀行に限らず、空港から市内へのアクセスの仕方、滞在先から大学までの通学路、スーパーなど生活に必要なものを調達できるお店の場所を地図上でざらっと確認しておくなど到着後に落ち着いて動き回ることができて良いと思います。

留学全般に関してのアドバイスとしては、留学に必要な手続きに漏れがないように記録をつけながら計画を進めていくことが大事だと思います。協定校への出願や学生寮の申し込みも、ご自身で送られてきたメールや協定校のホームページなどを読み込んで、必要な書類を手元に用意して、期日までに提出できるように、「何が」「いつまでに」必要なのか正確に把握しておく方が良いです。特に、ビザの申請がかなり複雑で、求められる書類や大使館訪問の予約など、大使館のホームページなどをよく確認して出発に間に合うように計画を立てることを推奨します。私自身、出発前はかなりドキドキしたのが、ビザが手に入らないと学生寮入寮の手続きに支障が出ると判明したときでした。入寮に求められる書類の中に保証人の証明書 Visale があって、この申請には学生ビザの PDF データの提出が必須なのです。これは留学生のようにフランス国内に住宅の保証人になってくれる人がいない場合に、政府が後ろ盾となって保証人の役割を担ってくれるというものです(従来、フランスで住宅を借りる場合はフランス人の保証人が必要)。私は 7 月末に大使館でビザ申請を行ったため、Visale の手続きが少し遅くなってしまいました。結局間に合いましたが、もう少し段取りを考えるべきでした。また、自分が「いつ」その手続きを行ったのか、何らかの形で記録を取っておく良いです(スクリーンショットなどは何か不具合が生じた時の証明にもなるので)。もう一つのアドバイスは、留学準備でも滞在先でも、何か困ったことや不安なことが起きたら、誰かに相談して助けを求めることです。時が解決してくれることも稀にありますが、基本的には自分から動かないと状況は解決しません。言葉に不安があっても、勇気を出して、助けが必要であることをどうにか表現してみましょう。

私の留学生活では、研究に関わるだけでなく、実に多様なことを学び、経験したように思います。窮地に立たされたこともありますが、総じて楽しいことの方が多かったように思います。パリに長期留学してよかったと思うのは、やはり美術館や教会、劇場などの文化施設が充実していて、しかも比較的安価で訪れることができたことです。パリの文化施設を練り歩くことは私の長年の夢でもあったため、10 か月の滞在期間を利用して、留学当初から行ってみたいと思っていたところも、パリに来てその存在を知ったところも周ることができて本当に幸せでした。留学前と比べて自分の中の何が成長したのかを具体的かつ定量的に示すのは難しいうえ、自分の体感では成長しているのか感じられていないのですが、少なくとも日本を旅立つ前は知らなかったことや人に出会えたことは私にとっては大きいことのように思います。その出会いが私の人生をさらに実りあるものにしてくれているように感じます。これから留学を志す皆様が、留学を通じて、ご自身にとって良い出会いやご縁に巡りあうことができますように願っております。